

GesundLeben

Dienstleistungen
Beratungen
Betreuungen

Hoesli - Falk M. & O.
Muoshofstrasse 24
CH 6102 Malters

Internet: <http://www.GesundLeben.org>

Tel.: ++41 (0) 41 497 38 82
Fax: ++41 (0) 41 497 02 37
eMail: info@gesundleben.org



Ferien sind etwas Schönes!

Sie sollten uns Erholung und Entspannung bringen ohne lästige Einschränkungen.
Weite Reisen ermüden, erzeugen Anspannung und Stress!

**Ich habe wirksame Hilfsmassnahmen erprobt und für Sie hier aufgelistet.
Lesen Sie selbst was Sie machen können damit Ihnen erholsame Ferien
garantiert sind!**

Welches Verhalten macht Ihre Ferien zum Erfolg und schützt Sie auf Reisen!

- **auf die Ernährung achten.** Verdauungsstörungen auf Reisen sind besonders unangenehm.
- **Genug sauberes Wasser trinken** - damit Sie frisch und froh bleiben
- **Genug Erholung und Schlaf** Müdigkeit auf Reisen ist ein Genuss-Killer!
- **Stressreduktion durch hohe Vitalstoffversorgung** - viele neue Eindrücke und Erfahrungen in fremder Umgebung belasten lösen Stressreaktionen aus.
- **Genug Antioxidantien für Wohlbefinden und gute Sonnenverträglichkeit** Kopfschmerzen und Unwohlsein auf Reisen oder ein schmerzender Sonnenbrand verhindert das Wohlfühlen gründlich! Das wünscht sich keiner.
- **Aufbauender, zwischenmenschlicher Umgang mit den Menschen** Fühlen Sie sich in Ihrem Körper wohl, sind Sie viel besser gelaunt und strahlen positive Energien zu Ihren Mitmenschen aus.

Was gibt es zur Ernährung in den Ferien zu berichten

Isolierte Kohlenhydrate wie Weissmehl und Zucker sind absolute Vitamin-Killer!
Sie verbrauchen für die Verstoffwechslung im Körper grosse Mengen an Vitalstoffen und liefern selber kaum welche!

Süssgetränke, Cola und Eistee sind völlig ungeeignet um den Wasserbedarf des Körpers zu decken! Sie liefern ausserdem ebenfalls sehr viel Zucker (Isolierte Kohlenhydrate) und können daher am Strand Sonnenbrand auslösen! (wurde durch unsere Tests und Analysen bewiesen)

Tierisches Eiweiss ist stark säurebildend und diese Säure muss der Körper mit Hilfe von Vitalstoffe neutralisieren damit sie keinen Schaden im Körper anrichten können. Eiweissnahrung ist viel schwerverdaulicher als Gemüse und Salate.

Hoher Bedarf an Vitalstoffen

Wichtige Vitalstoffe finden Sie in Gemüse, Früchten und Salaten. Leider sind die natürlichen Inhalte heute stark vermindert durch Anbau, Transport und Verarbeitung. Daher kann hoher Bedarf an Vitalstoffen bei Stress und Anstrengungen nur durch zusätzliche Nahrungsergänzung hoher Qualität sinnvoll gedeckt werden!

Was sollten wir wissen um die Zusammenhänge zu verstehen!?

Vitamin C

Unsere Erfahrung zeigt ganz deutlich, wenn wir genug Vitamin C im Blut haben, sind wir nicht anfällig auf Sonnenbrand und der gesamte Stoffwechsel arbeitet effizienter! Mein Sohn wurde von mir unter Extrembedingungen getestet. Die Erkenntnisse waren eindeutig und tief greifend. Die Zusammenhänge sind in der Literatur belegt.

Isolierte Kohlenhydrate und Sonnenbrand

Nehmen wir isolierte Kohlenhydrate zu uns (Weissmehl und Zucker, statt Vollkornprodukte und Gemüse, Früchte) senkt sich der Vitamin C Spiegel sofort und wir sind anfällig für Sonnenbrand. (Diese Wirkungsmechanismen haben wir in den ausführlichen Selbsttest erprobt und bewiesen!)

Vitalstoffversorgung auf Reisen

Ein mit Vitalstoffen unterversorgter Körper ist stressanfällig und neigt zu Stoffwechselstörungen und Fehlfunktionen.

Hochwertige Antioxidantien

Haben die Fähigkeit die roten Blutkörperchen mobil zu halten und sind somit massgeblich beteiligt bei der Sauerstoffversorgung Ihres Stoffwechsels und Ihrer Körperzellen. Ohne Sauerstoff geht nichts! (darüber gibt es sehr viel Literatur)

Auf Flugreisen

Wir beobachten am eigenen Körper immer wieder, dass hochwertige Antioxidantien wie Vitamin C und OPC (Proanthocyanols) die Fähigkeit haben, lange Reisen (auch Flugreisen) wesentlich zu erleichtern. (Jet-lag-Betroffene bestätigen uns dies)

Im Strassenverkehr

Im Strassenverkehr entstehen durch die vielen Abgase der Autos bei vielen Menschen Kopfschmerzen und Unwohlsein. Meine Frau hat die Erfahrung gemacht dass auch dies durch die Einnahme von guten Antioxidantien wirkungsvoll und einfach verhindert werden kann!

Ihr Glaube genügt nicht, - probieren Sie es selber aus, - dann haben Sie selber den Beweis dass diese meine Aussagen stimmen!

Ich berate Sie gerne kostenlos und organisiere Ihnen die idealen Vitalstoffe nach Ihren Wünschen frühzeitig genug zu Ihnen nach Hause, damit Sie Ihre Ferien wirklich geniessen können!

Wer bin ich? Sie finden die Antwort auf

www.GesundLeben.org

Wovon spreche ich, lesen Sie unter

<http://gesundleben.juag.com/index-forschung.html>

Mit welchen Produkten habe ich bei mir diese Wirkung erreicht

<http://www.LifePlusBerater.ch.tf>